

微笑系列丛书

梦工场

# 生活芬多精

走在大自然里  
绿叶所散发出来的因子——芬多精  
让人心情轻松、舒畅  
生活中的芬多精  
将禁锢已久的心扉豁然开朗  
用心细细品味新事物  
生活将是其乐无比……

Mallisa 著

现代出版社

# 生活芬多精

生活将是其乐无比……  
放宽心情

用心细细品味新事物

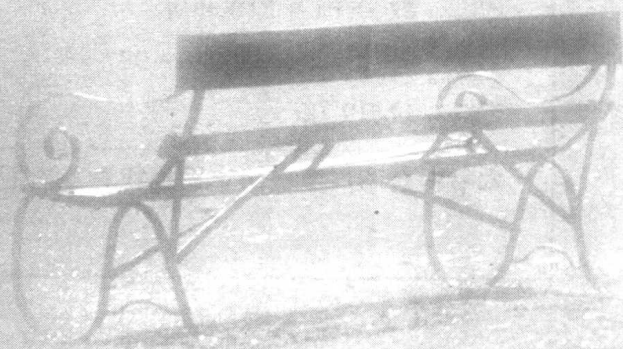
将禁锢已久的心扉豁然开朗

生活中的芬多精

让人心情轻松、舒畅

绿叶所散发出来的因子——芬多精  
走在大自然里

现代出版社



图字:01 - 2003 - 4194

---

**图书在版编目(CIP)数据**

生活芬多精/黄美华著. - 北京:现代出版社, 2003

(梦工场·微笑系列)

ISBN 7 - 80028 - 977 - X

I. 生… II. 黄… III. 个人 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 044458 号

---

作 者:黄美华(Mallisa)

总 策 划:吴江江

责任编辑:陈世忠

出版发行:现代出版社

地 址:北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码:100011

电 话:(010)64267325 64240483(传真)

电子邮箱:xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷:博通印务有限公司

开 本:880 × 1230 1/32

印 张:7.25

版 次:2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001 ~ 10 000 册

书 号:ISBN 7 - 80028 - 977 - X

定 价:19.00 元

---

本书由台湾广厦出版集团授权独家出版发行,翻版、盗印必究。

# 作者序

## 放宽心过生活,生活乐无穷

每个人都是自己生活的主人,生活的乐趣来自个人心中的感受,快乐是自找的,没有一个人可以告诉你:“我可以给你快乐。”因为快乐是一种心灵的感受,而这样的感受是看自己的心境而定。

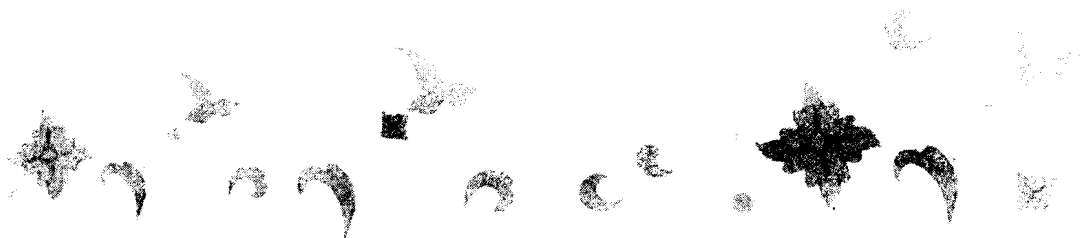
吃东西的时候有味觉,所以我们会选择自己所喜欢的食物及食量,然而我们的心也是有感觉的,心也有喜欢的事物及接受的程度。

只是,这个看不见的心常常被我们忽略了。

许多人一遭遇不好的事情,就静静地将自己的心门关起,不愿意再接受新的事物,害怕失败的心态,从而让生命中美好的情、事擦身而过。

其实,生命的种种都是一种学习,只要我们打开心让新事物走进心中,只要我们放宽心过生活,其实生活可以过得很自在。

任何时间、任何人都能带给你心动的感觉。



过去的老朋友、刚刚认识的新朋友都能丰富你的生活。

放宽心的人是真正懂生活的人。

在写书的过程中，细细品味这些曾经带给我们生活不同收获的人、事、物，发现全然都在一颗“心”。

一直很喜欢一首诗：

春有百花秋有月，

夏有凉风冬有雪，

若无闲事上心头，

便是人间好时节。

可不是吗？人的生活也如同四季一般！

无烦心的事在心头，生活就是一种快乐。

有一位朋友说：“人生永远都不要说退休！”因为退休意味在工作岗位上的停止，但是人生永远都没有退休的一天，让自己停下来就如同一部车子久了不动就会生锈，所以，不能让生活停下来，要不停地让生命转动。

“人的心如果生锈了，比生病还严重。”

这一番话让我有了不同的感想，这是值得省思的一句话，要好好地照顾我们的心，借着不同的朋友及生活来丰富它。

写书的过程中，感谢许多好友提供不同的写作题材，因为有好友的关爱，我才能不断涌入新的灵感，切入不同的角度，融入不同的生活，享受不同时刻的感动，感受到生命的乐趣。

人生有三个境界：

看山是山，看水是水。

看山不是山，看水不是水。

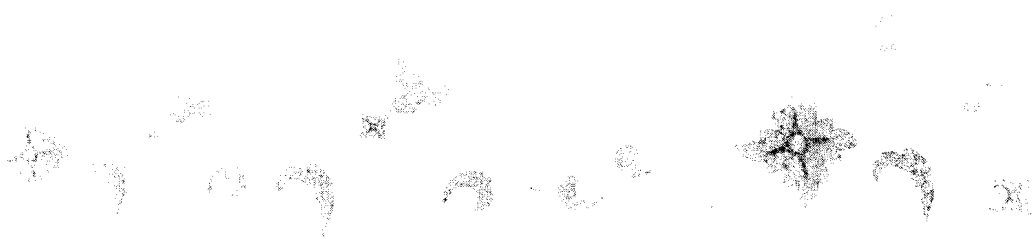
看山是山，看水是水。

走过人生岁月，逐渐发现：

原来生活竟只是“简单”两个字。

只要随时随地充满一颗喜悦的心，走到哪里都可以找到欢喜。不要让心睡着了，有一颗清明的心，就可以欢欢喜喜过一生。

*Mallisa*



# 目录



## Chapter 1 简单生活



1

|         |    |
|---------|----|
| 吃饭睡觉的哲学 | 3  |
| 原来这么简单! | 9  |
| 转个念头更快乐 | 15 |

|        |    |
|--------|----|
| 换条路走看看 | 6  |
| 让梦想飞翔  | 12 |
| 不要勉强自己 | 18 |

## Chapter 2 多爱自己



23

|          |    |
|----------|----|
| 成长的记忆    | 25 |
| 灌溉你的心灵花园 | 31 |
| 用热情过生活   | 37 |

|          |    |
|----------|----|
| 处处皆可学习   | 28 |
| 善用你的感情   | 34 |
| 许一个更好的明天 | 40 |

## Chapter 3 心灵假期



45

|         |    |
|---------|----|
| 好玩最重要   | 47 |
| 做自己的好朋友 | 53 |
| 一次做好一件事 | 59 |

|         |    |
|---------|----|
| 为生活增添创意 | 50 |
| 何不出去走走  | 56 |
| 与大自然为友  | 62 |

## Chapter 4 独立思考



67

|           |    |             |    |
|-----------|----|-------------|----|
| 其实你不必担心   | 69 | 你就是最佳男(女)主角 | 72 |
| 只要全力以赴    | 75 | 现在就去做       | 79 |
| 你的想法决定了一切 | 82 | 乐观看待一切事物    | 85 |

## Chapter 5 智慧之旅



89

|            |     |        |     |
|------------|-----|--------|-----|
| 迎接知性的二十一世纪 | 91  | 为你画一幅画 | 94  |
| 珍惜现有的一切    | 97  | 与大自然为友 | 100 |
| 生活中的艺术家    | 103 | 自己动手做  | 106 |

## Chapter 6 美丽人生



111

|           |     |            |     |
|-----------|-----|------------|-----|
| 放下得失心     | 113 | 从今天开始,重新开始 | 116 |
| 我找到解决方法了! | 119 | 谦虚的学问      | 122 |
| 奇妙的数字游戏   | 125 | 机会与选择      | 128 |



# 目录

CONTENTS

## Chapter

## 爱与关怀



133

|        |     |            |     |
|--------|-----|------------|-----|
| 好朋友之约  | 135 | 若无闲事上心头的喜悦 | 138 |
| 勇敢说出来  | 141 | 轻松自在过生活    | 144 |
| 乐在终身学习 | 147 | 创造你的时间     | 150 |

## Chapter

## 养心之道



155

|          |     |              |     |
|----------|-----|--------------|-----|
| 简单生活最快乐  | 157 | 每天做“微笑”的脸部运动 | 160 |
| 每天都将心境归零 | 162 | 放松一下! 来个深呼吸  | 165 |
| 真诚自然的生活  | 168 | 心平气和过日子      | 171 |

## Chapter

## 游戏心情



177

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 只要放轻松   | 179 | 心动的感觉   | 182 |
| 专心一致做游戏 | 185 | 唱首歌给你听  | 188 |
| 随时都有好风景 | 191 | 不期而遇的美景 | 194 |

## Chapter

## 小心出发



199

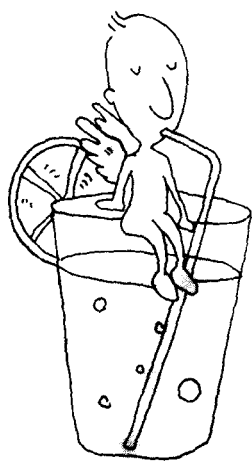
|         |     |          |     |
|---------|-----|----------|-----|
| 要对自己有信心 | 201 | 将心里的垃圾丢掉 | 204 |
| 不要考虑太多  | 207 | 握好心的方向盘  | 210 |
| 换个角度想一想 | 213 | 画出生命的彩虹  | 216 |

# Chapter 1



## 简单生活

生活其实可以很简单，  
一杯好茶、一张老照片，  
一位好友的问候，  
都是生活最好的调味  
有空不妨拨出一些时间为自己加料，  
自在地活出简单生活的味道





简单生活

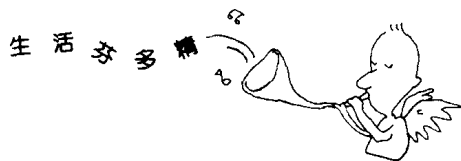


## 吃饭睡觉的哲学

该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉

已是年代久远的记忆了，上中学时遇到了一位令我终身难忘的中文老师，她的个性非常活泼，与学生也很用心相处，最近更开始以写作为职业。我有时会想，她应该算是我的启蒙老师吧！

学校毕业至今十几年了，听老同学说她随夫婿到美国去，前几年回花莲的一家医院工作。听到这消息没多久，我就收到了一封特别的邀请函，就是这位老师所发出的邀约，她不仅教学生功课也教学生生活，所以至今只要她回台湾来，大家都会促膝畅谈心情。人与人之间的感情真微妙，而年少的感情竟是那么的纯真。俗话说：



“老朋友如同老酒，总是那样地有味道。”

随着年龄增长，每个人都有属于自己的生活，要面临的难题也越多。晓云、佳榆和我是中学时的三剑客，不管如今三个人分别有不同的生活，她们都已结婚生子，只有我还是单身，现在虽然没有常见面，但是谈到过去还是有讲不完的话。

小倩一直是班上的问题学生，每次聚会她的嗓门总是特别大。俗话说：“江山易改，本性难移。”这句话果真不假，她千篇一律地抱怨每个月的薪水不够用，因为必须负担房子、车子、孩子还有老爸，她觉得只有赚更多的钱、换更大的房子，才能满足她现在的生活。

小倩话匣子一开，就如同流行性感冒一样，大家突然都不再嘘寒问暖而互相诉说起心事来了。此时我才发现，原来每个人都有不同的问题和欲望，并用尽方法想解决和得到。

结婚者说：“单身生活好，比较自由！”





单身者说：“真羡慕结婚的人，有人照顾！”

大家像中学时大合唱一样，热闹地抱怨着生活，我看着一旁安静的老师她讲了一句让我终身难忘的话。

人生求什么？

该吃饭的时候吃饭，

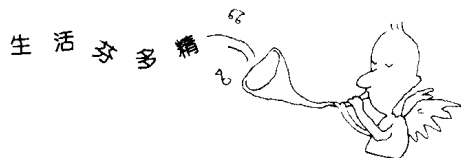
该睡觉的时候睡觉。

大家一阵静默，我忽然领悟到：可不是吗？人生不过是吃饭、睡觉罢了！自己每天不断为了创造更好的生活品质而追着数字跑，却忘了这个非常简单、但又重要的人生道理。

她说完后又继续吃饭，口里还直说：“有饭吃真好。”

老师为我们上了一堂课，而且是人生的必修课，看似简单，却不容易做到。

你该吃饭时吃饭了吗？你该睡觉时睡了没有？从今天起，先将这两件事做好，你将发现生活变得简单了。



生活的美景随处可见，就在自己如何去调配时间

## 换条路走走看

6

开车久了养成了一种习惯，习惯选择自己熟悉的路走。刚开始时常会走错路，明明知道前面是忠孝东路，走着走着竟发现自己走错了，每当此时，我总是先把车停下来，找一个咖啡厅喝下午茶。

如果好朋友的公司刚好在附近，我会打个电话邀对方一起出来喝杯下午茶。那时候的心情是放松的，因为刚开车常要花很多时间找停车位，所以总是比原定的时间早出门，生活因此显得自在，甚至常因走错路而发现不同的情景。

现在开车对我而言是如此容易，台北什么地方可以停车、什么时间好停车，我都已经了若指掌，





所以不但出门的时间都是算得好好的，开车时也总是专心一致，没有时间欣赏沿途的风景。

上个月，某基金会在淡水举办了一个训练演讲课程，由于路不熟，所以我提早出门。从北投开车上山，沿路风景真的很美，我不禁想：有多久没有用这样的心情开车出来散散步了？开着开着，我将车停在一旁，开始用心地欣赏这片树林。

课程结束后我特别告诉这位老师：

“我今天走了一条新的路上山，发现路旁的风景真是美不胜收。”

老师笑着说：

“下次不妨从淡水的另一条大道上山，你就可以看到漂亮的湖光山色，换条路走，生活到处充满惊喜。”

的确，随着年纪增长，我们难免都有了固定的思考与行为模式，有时会自以为过去的经验都是好的，